

Gid Rapid pou Gwosès Ou•

WIC la pou sipòte w pandan gwosès ou a! Li
enpòtan pou w pran swen tèt ou ak swen tibebe
w la pandan gwosès la.

Pou w kapab gen yon gwosès kote ou an sante:

-Ale wè pwofesyonèl swen sante ou a pou fè verifikasyon
yon fason regilye.

-Ale wè yon dantis. Èske w konnen lè w ansent li ba w yon pi
gwo risk pou w gen janjivit ak kari dantè?

-Mete divès kalite aliman ki bon pou lasante nan gwoup
manje ou ap pran chak jou yo.

-Evite pran tabak, alkòl, mariwana, ak dwòg ilegal yo.

-Pran vitamin pou anvan nesans (vitamin prenatal) chak jou.

-Pran yon kantite pwa ki bon pou lasante.

-Ou dwe konnen estati VIH ou.

Li rive souvan pou
moun ansent yo
pa santi yo byen pandan
premye semèn gwosès la. Anpil
fi gen sa ki rele maladi nan
maten, ki kapab gen ladan I kè plen
ak vomisman. Menm si maladi nan
maten an ta sanble sèlman parèt nan
maten, li kapab parèt nenpòt lè
pandan jounen an.
Lestomak boule ak konstipasyon se
sentòm moun genyen souvan pandan
gwosès la, epi yo konsidere yo tankou
yon pati ki nòmal nan yon gwosès ki
an sante - men gen kèk bagay ou
kapab fè pou santi w byen. Men
konsèy kèk manman teste ki
kapab ede w. Si sentòm yo pa
ale oswa yo vin pi mal, pale
avèk nitrisyonis WIC ou a
oswa pale avèk yon
pwofesyonèl swen
sante.
Kòman
ou
santi w

Kè plen epi/oswa vomisman

- Bwè yon ti kantite likid ant repa yo olye ou bwè lè w ap manje. Eseye bwè dlo glase ki gen savè ji sitwon.
- Manje ti kantite manje pandan jounen an.
- Evite pran sant bagay ki deranje w; gen kèk lodè manje ki kapab lakòz ou gen kè plen.

- Lè w pran konprime pou anvan nesans lan avèk yon ti goute li ka fè w santi w malad.
- Bwè soda ki fèt ak jenjanm oswa te jenjanm, oswa ti goute ki gen mòso jenjanm kristalize.
- Manje pen griye, bonbon sèl, oswa sereyal ki seche anvan w soti nan kabann ou.
- Konsantre w sou manje ou kapab tolere.
- Limite manje ki gen grès.
- Manje dousman.

Konstipasyon

- Konsome manje ki gen anpil fib tankou legim, grenn antye, fwi, sereyal ki fèt ak

sondeble, ak pwa yo tankou pwa wouj ak

pinto.

- Bwè omwen 8 vè dlo chak jou.
- Rete aktif chak jou.

Pale avèk pwofesyonèl swen sante w anvan w
pran sibstans ki pou fè w twalèt (laksatif) yo.

Lestomak boule

- Chanjman ki gen nan kò w kapab lakòz
ou gen lestimak boule, ki se yon sansasyon
boule ki nan pwaterin ou.

- Rete tann pandan omwen 2 jiska 3 èdtan
apre w fin manje pou w al kouche.
- Limite kantite bwason ou ap bwè ki gen
kafe, te oswa soda.
- Manje ti kantite manje pandan jounen an.
- Bwè yon ti kantite likid ant repa yo olye
ou bwè lè w ap manje.
- Sispann manje aliman ki gra, fri oswa ki
epise.
- Mete tèt ou wo lè w ap manje.

- Souse bonbon ki di.
- Mache apre w fin manje.
- Manje dousman.

Pale avèk pwofesyonèl swen sante w anvan w
pran antiyasid.

PranPwaPou Ou ak Pou Tibebe w

Lè w pran pwa se yon

bagay ki natirèl, epi se yon

pati ki bon pou sante a

pandan gwoSÈS la, epi pandan

tibebe w la ap grandi. Kantite pwa

ou ta dwe pran an, pral depann sou

pwa ou te genyen anvan w te ansent

lan.

Menm si ou fè chwa pou konsome

manje ki bon pou lasante, epi k ap ede

tibebe w la devlope ou ka remake ou

pran mwens pase 5 liv pandan

premye trismès ou a.

Ou pral bezwen pran pwa

detanzantan pandan gwoSÈS ou

a, epi ou ap pran pifò pwa

pandan 2zyèm ak 3zyèm

trimès la.

Pwa yo rekòmande pou w

pran se:

Pifò fi bezwen menm kantite kalori

nan premye trimès la ak jan yo te

konn pran l anvan gwochè la. Nan

dènye 6 mwa gwochè la, pifò fi

bezwen pran 300 kalori anplis pa jou.

Mande nitrisyonis WIC ou a konsèy

sou ki manje ou kapab ajoute nan

rejim alimantè ou a pou w jwenn

kalori ak nitriman ou bezwen pou

jwenn kantite pwa egzak ki bon pou

ou ak tibebe w la.

Kisa pou w fè si w pran twòp

pwa?

- Manje divès kalite manje ki bon pou

lasante. Gade nan seksyon 'Kisa pou w

Manje' pou jwenn lide.

- Evite manje sik, manje ki gen grès, soda,

ji ak bwason ki se ji yo.

- Rete aktif. Mande doktè w si ou gen

nenpòt kesyon sou kantite aktivite fizik

ou kapab fè.

- Bwè apeprè 8 vè dlo chak jou.

Kisa pou w fè si w pran twò

piti pwa?

- Ogmante kantite kalori ou ap pran
an pandan w ap ajoute manba, fwomaj,
ze, zaboka, luiil doliv, oswa moso nwa ki
rache nan aliman w ap manje yo.
- Eseye pran yon milkshake oswa yon
esmouti fwi nan goute ou pran pandan
jounen an.
- Manje yon ti kantite manje
detanzantan pandan jounen an.

Ou ka panse lè w pran bon
kantite pwa pandan gwochè li
enpòtan sèlman pou sante tibebe
ki fenk fèt la, epi li fè l pi fasil pou
manman an rejwenn yon pwa ki bon
pou lasante apre l fin akouche.

Men li pi plis pase sa!

Etid yo montre lè w pran bon kantite
pwa pandan gwochè ou a, li ede
tibebe ou a gen bon jan lasante
alavni. Ou kapab diminye risk pou
li gen obezite, dyabèt, maladi kè,
ak lòt maladi lè l vin
pi gran.

Pran Bon

Kantite

Pwa a...

Konstwi Baryè

pou Tibebe

w la ak

Plis Ankò!

Ki kote pwa mwen
pran an ale?

Pwa ou pran an ede tibebe w la devlope, epi li pèmèt kò w
pare pou akouchman!

Tisi ki nan tete a
2 liv

Alimantasyon
Likid Amnyotik

pou Gen San

2 liv

4 liv

Tibebe Rezèv Grès

7.5 liv 7 liv

Plasennta

Fliyid Anplis pou Tisi

1.5 liv 4 liv

Matris

2 liv

Kisa pou Manje

Varyete se kle a! Lè w manje divès kalite manje ki bon pou lasante, li bon pou ou ak pou tibebe k ap devlope a. Kalite aliman ou ap manje pandan ou ansent lan kapab afekte kwasans ak devlopman tibebe ou a, pwa tibebe w, dan, selil sèvo, zo, zye, misk ak san l.

Lè w konsome aliman ki soti nan tout gwoup manje yo li ofri avantaj nistrisyonèl ki enpòtan tankou:

Fwi Sereyal

Legim

Pwoteyin

Pwodui

ki gen

lèt

- Fib
- Vitamin B ak Asid Folik
- Mineral tankou Fè,

Potasyòm ak Zenk

- Vitamin D ak Kalsyòm
- Vitamin C
- Vitamin A

Verifye sa a avèk Nitrisyonis WIC ou a oswa ale sou...

www.choosemyplate.gov pou jwenn plis enfòmasyon.

Fwi Sereya

Legim

Pwoteyin

Pwodui

ki gen

lèt

Konsome omwen

mwatye nan sereyal

konplè ou a!

Konsèy:

Chèche sou etikèt la pwodui

ki gen 100% ble antye oswa

sereyal antye. Se pa tout

pwodui ki gen “ble” ki se ble

antye.

Eseye gen 1 pòsyon sereyal

antye nan chak repa; li ka

pi fasil pase sa w panse a!

WIC gen plizyè opsyon ou

kapab chwazi.

Konsome 6 jiska 8 ons

chak jou

Kisa ki egal ak 1ons?

1 mòso pen ki gen 100%

ble antye1 ti moso tòtiya ki fèt akble antye1 tas sereyal antye

$\frac{1}{2}$ tas diri jòn

$\frac{1}{2}$ tas pat ble antye5 jiska6 bonbon sèl ki fètak ble antyeSereyal

Chanje legim ou yo!

Konsèy:

Legim ki glase epi ki nan

konsèv se yon bon opsyon

pou kuit manje rapid. Itilize

yo nan soup ak ragou, oswa

sote yo nan pwelon avèk

asezònman ou pi pito!

Eseye rache legim kri ou

yo tankou kawòt, seleri, ak

pwavon nan kòmansman

semèn nan. Mete yo disponib

byen fasil pou ti goute yo!

Konsome 2 ½ jiska 3

tas chak jou.

Kisa ki konte kòm

1 tas?

1 tas legim kri, kuit, oswa

legim ki nan konsèv 2 tas legim kri, legim fèy

1 tas ji legim Legim

Fwi Sereya

Legim

Pwoteyin

Pwodui

ki gen

lèt

Konsantre w sou fwi

yo!

Konsèy:

Manje divès kalite fwi

pandan w ap chwazi diferan

koulè.

Ajoute fwi ki glase nan

avwàn ak nan mikwo-ond ou.

Konsome mòso fwi nan

yogout ou, oswa pran l kòm

goute.

Fwi yo sikre – pran kèk kòm

desè!

Konsome 2 tas chak

jou.

Kisa ki konte

kòm 1tas?

1 ti moso oswa $\frac{1}{2}$

moso fwi ki laj1 mòso tas fwi ki fre

oswa ki glase ki koupe

an mòso.

1 tas fwi ki nan konsèv

(ki konsève nan ji oswa

dlo a 100%)

1 tas ji fwi ki a 100%

$\frac{1}{2}$ tas ji ki secheFwi

Fwi Sereya

Legim

Pwoteyin

Pwodui

ki gen

lèt

Chwazi sa ki pa gen
anpil grès oswa sa
ki pa gen grès.

Konsèy:

Ajoute lèt, yogout, oswa
fwomaj nan soup ak ragou yo.
Melanje lèt oswa yogout avèk
fwi glase pou esmouti ou pran
nan maten Itilize lè soja lè ou
gen opsyon pa pran lèt.

Konsome yon mòso fwomaj
avèk yon ti pòm pou yon bon
goute!

Konsome 3 tas chak
jou.

Kisa ki konte kòm
1tas?

1 tas lèt oswa yogout
1½ ons fwomaj oswa 2 ons fwomaj ki fonn(tankou fwomaj Amerikenan)
1 tas lèt soja ki anrichi akkalsyòm
½ tas lèt evapore
½ tas kalsyòm fòtifyetofou

Pwodui ki gen lèt

Fwi Sereya

Legim

Pwoteyin

Pwodui

ki gen

lèt

Rete mèg avèk

pwoteyin yo!

Konsèy:

Chwazi mòso volay ak vyann

ki pa gen grès epi ki mèg.

Pou w kapab jwenn pwoteyin

ak fib anplis, ajoute pwa nan

diri jèn nan, sote legim yo, oswa

mete l nan soup oswa ragou

ou pi renmen an.

Yon mòso 3 ons vyann, volay,

oswa pwason apeprè gwochè

pla men w.

Konsome 5 ½ jiska

6 ½ ons

chak jou.

Kisa ki konte

kòm 1 ons?

1 ons vyann, volay,

oswa pwason

¼ tas pwa oswa ti

pwa

1 ze1 kiyè manba oswa ½

ons nwa (apeprè 10

jiska 12 mòso oswa

¼ tas)

Pwoteyin

Fwi Sereya

Legim

Pwoteyin

Pwodui

ki gen

lèt

Ki Lòt Bagay?

Vitamin yo Grès ak Luil

Li rekòmande pou fi ki ansent pran yon vitamin pou anvan nesans chak jou k ap ajoute ak rejim alimantè ki bon pou sante a. Si w gen difikilte pou pran vitamin pou anvan nesans, pale avèk nitrisyonis oswa doktè w sou lòt opsyon.

Dlo

Bwè apeprè 8 tas dlo pa jou. Li enpòtan pou rete idrate, epitou li bon pou devlopman tibebe ou a fèt an sante.

Fib

Ou kapab asire w ou manje ase fib pandan w ap manje anpil fwi, legim, ak sereyal antye. Fib yo ede w santi vant ou plen epi li anpeche konstipasyon.

Chwazi pifò grès ou nan sous ki
bon pou lasante tankou pwason,
nwa, zaboka, ak luil doliv ak
luil vejtab.Yo ba w nitriman ki
bon pou lasante, epi ki enpòtan
pou devlopman sèvo tibebe ou

a.Limit grès solid tankou bè,
kochon, ak matyè ki gen grès.

Bagay ki Dous

Konsome bagay ki dous ak desè
detanzantan, men li t ap pi bon
si nou evite bagay sa yo.Yo pa
gen anpil nitriman, epi yo gen
anpil kalori ak sik. Satisfè anvi
sik ou avèk fwi!

Manje An Sekirite

Li pi enpòtan pou manje an
sekirite pandan gwosès la. Pwoteje
tibebe ou a kont bakteri listerya:

- Chofe manje ki tou pare pou
manje, tankou òtdòg, pate ki fèt
ak vyann kochon, oswa chakitri
ak sosis jiskaske yo byen cho.
- Manje vyann, volay ak ze ki
byen kuit.
- Pa manje fwidemè, pate ak vyann
ki tatinnen ki kri, ki pa kuit ase
epi ki fimen.
- Evite lèt oswa ji ki pa pasterize
(trete).
- Pa manje fwomaj ki gen pat
mòl tankou bri, feta, queso fresco
ak fwomaj ble sof si yo te fèt ak
lèt ki pasterize.

Chwazi fwidemè ki san danje
epi pwoteje tibebe ou a pou li pa
pwazonnen ak mèki (kuiv):

- Pwason an gen yon sous nitriman
ki bon pou lasante, epi ki enpòtan

pou ou

pandan gwosès ou a. Sepandan, li
enpòtan pou fè atansyon ak kantite
w ap manje a akoz pwoblèm ki gen
rapò ak mèki a.

- Limite tout pwason, li gen ladan l
pwason ki nan konsèv, jiska 12 ons
pa semèn.
- Ton ki pal nan konsèv gen pi piti
mèki pase albakò oswa ton blan.
- Li enpòtan pou evite pwason
epe, reken, ton obèz, pwason tile,
makwo wa, malen, oplostèn oranj,
ak pwason dlo dous ki peche nan
zòn nan.
- Mande nitrisyonis ou a plis

enfòmasyon sou fason pou manje
fwidemè an sekirite.

Kenbe Manje ki Glase yo GLASE ak Manje ki Cho yo CHO.

Lè w gen dout, jete yo!

Kisa k

ap PaseKisa k

ap Pase

Sibstiti sik?

Pou w kapab an sekirite, eseye evite

oswa limite sibstiti sik. Si w gen dyabèt

pale avèk nitrisyonis ou oswa pwofesyonèl

swen sante w.

Kafe, te ak soda

avèk kafeyin?

Yon ti kantite kafeyin (apeprè yon tas 12 ons)

chak jou parèt bon pou lasante.

Ou fimen sigarèt? Ou bwè alkòl?

Ou konsome dwòg ki danjere?

Mariwana? Bwason Enèjisian?

Malta?

Evite yo nèt pou ede asire ou gen

yon gwochès ki an sante ak yon tibebe ki

an sante. Si w bezwen èd pale avèk

nitrisyonis ou oswa pwofesyonèl

swen sante w.

Si pwofesyonèl medikal ou di
li nòmal pou rete, aktif! Mache,
naje, danse, fè yoga ak detire se kèk
aktivite ki san danje, ki pa fè anpil
enpak, epi ki ede w pran yon kantite
pwa ki bon pou lasante, ki redui estrès,
ogmante imè ak ogmante enèji.

Egzèsis la kapab menm pli amizan avèk
lòt moun. Pran youn (1) oswa de (2)
zanmi epi ale mache ansanm. Ou ap
jwenn chans pou pase tan avèk zanmi
w epi konnen lòt moun konte sou
ou ap fè li pi fasil pou respekte
plan egzèsis ou yo!

Ou fè

Egzèsis?

Nouri Tibebe ou a

Li pa janm twò bonè pou kòmanse panse
sou fason pou nouri tibebe ou a. Èske ou te
panse sou fason ou ap ba l tete?

Èske w te konnen lè w bay tibebe ou tete:

- Li kapab ede pwoteje tibebe ki fenk fèt
ou a pou li pa pran enfeksyon epi pou li
pa malad
- Li redui risk pou alèji
- Li ede devlope yon sistèm iminitè ki fò
- Li ka ede ou pèdi pwa ou te pran

pandan gwosès ou a

- Ede w kenbe yon pwa ki bon pou
lasante pandan tibebe wla ap grandi

Sa yo se jis kèk pamí plizyè avantaj ki genyen
lè ou fè alètman.

Pale avèk nitrisyonis ou a pou jwenn plis
enfòmasyon ak konsèy ki kapab ede w!

www.mass.gov/wic

Enstitisyon sa a ofri tout moun opòtinite egalego.

Fòm #275, 6/2018

